

# 大江建設株式会社

所在地 北海道士別市上士別町 16 線北2

従業員数 43 人

事業内容 建設業

(令和7年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

働きやすい職場環境を整えることによって従業員の定着・若年層の人材確保による人手不足問題の解消に繋がると考えており、当社のSDGs宣言の取組にも従業員の安全・健康に配慮し積極的な人材育成を通じて誰もが活躍できる職場環境を維持すると共に一人ひとりのワークライフバランスを尊重した働き方を推進し、働きがいのある職場づくりの実現という内容を掲げております。

どけんぽ札幌健康支援室より「ヘルスアップチャレンジ」についてお話をいただいた取組内容と当社が実施しているSDGs宣言の取組に合致していることからヘルスアップチャレンジから健康経営優良法人認定制度への申請という流れとなりました。

## 特に力を入れた取組みとその効果

社員の運動不足解消とコミュニケーションの活性化を図るために「歩活」への参加や体力バランスを明確に認識するために、体力測定を行いました。歩行、身体調整、手作業、姿勢の4項目で測定し、体力、健康度を年齢で現すことによって健康に関して考えてもらうきっかけになった取組であり、運動不足の解消に繋がりました。

また、午前9時にはラジオ体操も行っており、楽しみながら運動の推進に取り組んでいます。

その他、心身のリフレッシュ効果として野菜づくりを行っております。自然と触れ合うことによるストレス解消効果や自分達で育てた野菜を食べることで、食生活の改善にも繋がっていければと考えております。



体力測定風景



社有地での野菜栽培

ホームページ

<https://ooekensetu.co.jp/activityreport>

# 株式会社岸本組

所在地 美唄市字光珠内652番地 17

従業員数 43人

事業内容 建設業

(令和6年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

従業員の平均年齢も上がってきており、定期健康診断で要受診者やメタボリックシンドロームに該当するものが増えてきたため、会社として従業員の健康維持・増進に取り組むために健康経営優良法人を目指しました。

ヘルスアップチャレンジを経て2018年より健康経営優良法人の認定を頂いておりますが、定期健診後の要治療・再検査の受診率や特定保健指導の受診率が上がり、従業員の健康に対する意識も変わってきているのではないかと思います。

当社の経営方針の一つでもある『Humanity 働きやすい環境を作ります』をさらに推進できるよう、これからも積極的に健康経営に取り組んでいきたいと思っています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

30歳以上の従業員が人間ドックを受検した場合、費用の一部を補助しています。

ヘルスアップチャレンジ助成金で血圧計を購入。継続して測定することで自身の健康状態を把握でき、生活習慣の改善に役立っています。

毎年どけんぽの保健師さんと管理栄養士さんによる健康相談を実施。令和4年より健康相談時にカゴメのベジチェックも行っていたいただき、野菜不足を認識した者がお昼にコンビニでサラダを一品追加したり、菓子パンをサンドイッチに変えたりして、従業員の健康に対する意識も変わってきています。

『みんなで歩活』に会社として参加し、役員や普段本社にいない従業員と競い合っています。メンバーの歩数が一目瞭然なので普段より多めに歩いたり、昼休みに会社の周りを歩いたり、休みの日にウォーキングに出かける者もいて良い運動になっています。

従業員の運動不足解消のため、毎日午後3時にタイマー予約をしたUSEN放送にてラジオ体操を実施。パソコンでの作業が多いため、肩や腰のコリがほぐれてリフレッシュに一役買っています。

社屋の出入り口には消毒液を配置。トイレには便座クリーナと消毒液・ペーパータオルを配置し、感染予防に努めています。

子の入学・卒業、授業参観、配偶者誕生日休暇等のアニバーサリー休暇の導入により、家族との時間を積極的にとることが出来るよう配慮しています。



現場事務所でどけんぽによる健康相談を実施



地域貢献と運動を兼ね美唄クリーン作戦に参加

ホームページ

<https://www.kishimoto-group.com/category/news/ヘルスアップチャレンジ健康事業所宣言/>

# 株式会社田中組

**所在地** 札幌市中央区北6条西17丁目17番地の5

**従業員数** 167人

**事業内容** 総合建設業

(令和6年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

平均年齢の上昇に伴い、当社の基本方針である「職員が気持ちよく仕事ができる職場」という指針を健康面からもアプローチしようと考え、健康経営に取り組みました。

取り組み開始から7年が経過し、人間ドック受診率が増加してきていることから、健康管理に対する意識の向上を実感しています。

職員の意識向上に伴い、1時間単位の年次有給休暇を導入するなど、福利厚生の見直しを実施、さらに健康管理や食生活の改善に関する情報を積極的に発信することで、健康意識向上を目指していきます。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康増進・生活習慣病対策の意識を高められるよう、本社各フロアに血圧計を設置、自動販売機にトクホの健康飲料を追加、kencomで開催している歩活への参加促進を実施しました。また、本社で年に1回実施する健康診断の際には、ベジチェックをレンタルし、野菜摂取量測定会も併せて開催することで、食生活の改善を促しています。

その結果、人間ドック受診率が増加しただけでなく、オプション検査に関する問合せやトクホの健康飲料の売上本数が増加したという効果がありました。

今後は人間ドック・再検査受診費用の補助を検討し、健康経営を推進しようと考えています。



各フロアに血圧計を設置



健康診断の際に野菜摂取量測定会も実施

**ホームページ**

<https://www.tanakagumi.co.jp/company/csr/health/>

# 道路建設株式会社

所在地 札幌市北区北7条西4丁目3番地1 新北海道ビル12階

従業員数 113人

事業内容 舗装及び一般土木工事

(令和5年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社では従来から社員の健康に関心があったものの、健康経営についての具体的な取り組みを進めるまでには至っていませんでした。2020年に変わった経営トップの強い意向によって、健康経営の概念とリンクさせながら、社員の健康を向上させる様々な取り組みをスタートしました。

経営者にとって健康経営に取り組むことは自然な流れでした。「企業は人」であり、社員の健康は最も大切にしなければいけないことと認識しています。弊社では、社員が良い仕事をするためには心身ともに健康であるべきで、ウェルビーイングが向上することにより企業業績にも反映されると考えています。また、生産性の向上及び働き方改革を推進する上でも、健康経営に取り組むことは必要と考えています。

弊社は社員が創出する成果を最大化していくためにエンゲージメントを高めたいと考えていますが、大前提として社員が健康体で充実感をもって仕事に取り組んでもらうことが必要だと感じています。社員が心身共に健康だからこそ一体感が生まれる土台があり、チームワークが向上することで組織が強くなり、社員全員が楽しく仕事することで、お客様及び社員がそれぞれ幸せになれるよう、健康経営に全力で取り組んでいきます。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

「こころの健康づくり」に特に力を入れ、様々な取り組みを進めています。弊社では社内外にメンタルヘルス相談窓口を設置しており、社外の相談窓口は病院と公認心理士の2箇所です。相談者がセカンドオピニオンを求めた際にも対応できる体制を整えています。また、生活習慣が及ぼすメンタルヘルスへの影響について外部講師による研修を実施し、食生活、運動、睡眠の側面から「こころの健康」を見直す指導をしています。

2022年度より禁煙対策も強化し、非喫煙者には「非喫煙手当」を支給しています。同時に「禁煙治療費用補助金支給制度」を導入し、これにより禁煙を希望する社員が禁煙外来を受診する費用の自己負担がなくなります。非喫煙者へのインセンティブのみではなく、喫煙者へのサポートの両輪で禁煙対策を実施しています。

健康経営を続ける中で、社員の意識も変わってきました。「ベジチェック」をレンタルした際には興味津々、楽しんで体験したり、社員同士の運動サークルも活発に活動しています。社員は家族であり「どうしたら心身共に健康に、快活に過ごすことができるのか」を考え、改革を進めています。これからも「働きやすく働きがいのある会社」を目指します。



「ベジチェック」を  
安全大会会場に  
設置！



社内サークルには  
会社からの費用補助あり！

ホームページ

[https://www.douken.co.jp/system/health\\_management/](https://www.douken.co.jp/system/health_management/)

# 株式会社中山組

所在地 札幌市東区北19条東1丁目1番1号

従業員数 255人

事業内容 建設業

(令和7年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

社員一人ひとりが健康管理を安易に考えず、健康の重要性を意識しながら仕事に臨んでもらうため、健康経営の取り組みが重要と考え健康経営を始めました。社員は会社の大切な資産であり、社員の健康を維持することは会社の責務と考えています。知識と経験を有する社員が能力を十分発揮するため健康維持に努め、若手社員が将来に安心が持てる職場環境を整えることが必要です。働き方の見直しを会社全体で意識し進めていくことで、社員一人ひとりのモチベーションのアップとワークライフバランスの満足度を高め、企業価値の向上を図ることにより、優秀な人材の確保にも繋がるよう取り組みをつづけていきたいと考えています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

会社内で実施しております大規模な健康診断と、人間ドック・脳ドック受診助成金制度の利用促進により、定期健康診断100%の受診を継続しております。また、健診後の再検査・精密検査対象者への受診勧奨も継続し、早期治療による重症化予防の取組の強化も続けております。その結果、再検査受診率も増加し、適切な治療を続ける等、再検査に対する社員の意識が少しずつ変わってきております。

長年実施しております、土健保による健康・栄養相談を継続すると同時に、ここ数年は食生活改善の取組として、ベジチェック測定会や食生活に関するアンケート等も定期的に実施し、一人ひとりの食の重要性に関する意識も高まっていると感じております。

社員間の交流イベントも一年を通して通常どおり開催しており、入社式後の懇親会、ビール園での花見、運動を兼ねたボウリング大会や親睦ゴルフ、新年会など、多くの社員が参加し親睦を深めております。

長時間労働対策については、毎月の中央安全衛生委員会での時間外状況報告と対応の協議、年次有給休暇の取得状況の確認と取得促進も行っており、労働時間の削減に取り組んでおります。



血管年齢測定会の様子 (2025.4)



サッポロビール園での花見の様子 (2025.5)

ホームページ

<https://www.nakayamagumi.co.jp/healthup/>

# 阿部建設株式会社

所在地 宮城県仙台市青葉区中江2-23-20

事業内容 総合建設業

従業員数 68人

(令和3年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は建設業の平均で見ても有所見率が高く、喫煙率も高いことから、健康診断で「要再検査」等の結果をいただく人が非常に多く見受けられました。

そのため、事後指導や個別相談等も行いましたが、社員の高齢化も相まって中々効果が見えにくい状況でした。

「健康経営」が世間で注目を集め、社内でもその話が出るようになっていたこともあり、「健康経営」が会社として社員のメンタルを含めた健康を守る一助になればと考え、取り組むことを決めました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

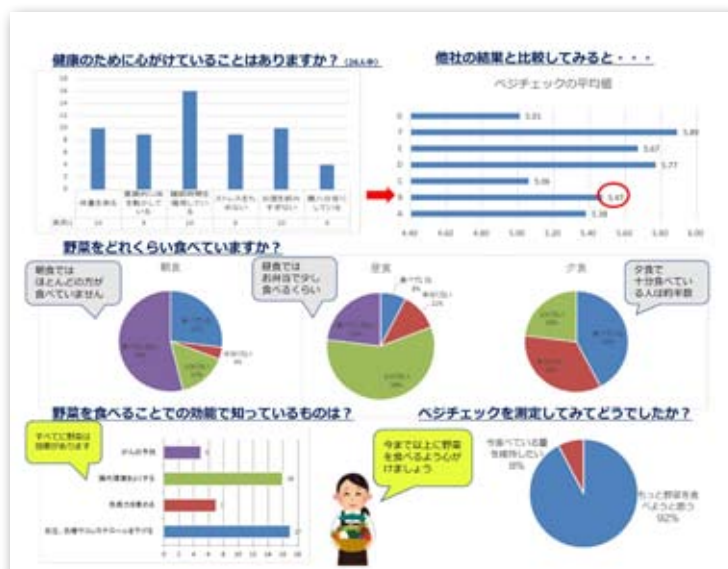
土健保 仙台健康支援室に、有所見者が多い「中性脂肪と高血圧」をテーマに、対象社員を集めて食生活と関連付けた講義をしていただきました。

また、カゴメ㈱「ベジチェック」で野菜摂取量の測定をしていただいたところ、ほとんどの社員が野菜不足の結果でしたが、社内では野菜摂取について話題となり、食事を見直すきっかけとなっています。健康づくりへの関心の高まりを感じたので、このチャンスを逃さないよう、早速、健康診断等の全社員が集まる機会に再度測定したい、と要望を出させていただいております。

社員の食生活の改善や健康増進のため、こうした活動を今後も続けていきたいと考えております。



ベジチェックで社員の野菜摂取状況を可視化



ベジチェックとアンケートで食生活を分析

# 株式会社鈴木工務店

所在地 山形県鶴岡市布目字宮田 163番地4

従業員数 38人

事業内容 総合建設業

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

工事を受注するにも、確実に完成させるにも、社員の健康が何よりも大切だと私たちは考えております。長年培ってきた知識や経験も、先進的な技術も、人間が扱うからには健康があってこそ。従業員の平均年齢が高くなるにつれて有所見率も高まる傾向が見られたことと、世間の健康志向の高まりもあり、健康経営を意識するようになりました。

仙台健康支援室の伴走のおかげで、2017年より継続して健康経営優良法人の認定をいただいております。認定ロゴがあるとお取引先や求職者との話題にもなり、地道な取り組みがイメージアップに繋がると感じています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

毎月管理栄養士さんからいただく食生活改善ポスターを、全社員の目に留まるよう社内SNSで情報共有したり、定例社内会議時に安全衛生担当者から、季節や健康診断結果に合わせた食事（食品）の選び方について、助言や提案をしたりしています。この取り組みで「日々の食生活がいかに大切か」の意識づけを図っています。

また、定期健康診断（人間ドックを含む）では、家族にも健康意識を高めてもらうため、扶養家族分の費用も会社が負担するほか、オプション検査の希望も会社で取りまとめており、気軽に検査しやすい環境づくりをしています。

健診自体に治療効果はありませんが、早期に異常に気づき、日常生活を振り返るきっかけになれば、健康増進につながると思いますので、これからも続けていきたいと考えております。



食生活改善ポスターの情報共有



事業所内で皆一斉に健康診断

ホームページ

<https://www.kksuzuki.jp/>

# 中城建設株式会社

従業員数 45人

所在地 宮城県仙台市宮城野区幸町2丁目23-1

(令和7年7月末現在)

事業内容 総合建設業(大工・とび・土工内装仕上・水道施設各工事業)、不動産賃貸管理事業、不動産特定共同事業、保育園事業、農福連携事業

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

「会社にとって社員は大切な人財であるため、社員がいつまでも健康でいきいきと働ける職場環境を整えることが大事である」という思いから健康経営に取り組んでおります。

健康を重視することにより、人材定着率が向上したほか、医療費も抑制され、個人の負担軽減につながりました。

また、社員の健康状態やメンタルヘルスの改善の取り組みにより、業務のパフォーマンスもアップしています。

社員が働きやすい環境づくりとして、コミュニケーションがとりやすいよう工夫しており、社内行事や日常の出来事をSNSで発信し、世代を超えた良い関係づくりをサポートしています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

毎年恒例行事として定着した、どけんぼのウォーキングイベントと宮城県が主催している「歩数アップチャレンジ」に引き続き参加しています。また、業務に支障がない範囲で就業前や15時に「いきいき健康体操」やストレッチを行うことで、座りっぱなしや運動不足の解消に努めています。最近は「ゴルフをやってみようの会」を発足させました。仕事帰りや土曜の朝など、希望者を募って練習しています。経験者が初心者进行指導するなど、運動による健康促進だけでなく、リフレッシュ、コミュニケーションの活性化にもつながっています。

さらに、食生活の改善の取り組みとして、チケットレストランという食事補助専用の電子マネーを導入し、朝食の大切さや、いつものお昼にもう一品追加することを呼び掛け、利用を促しています。



適宜体を動かすことで運動不足の解消に



未経験者もベテランから指導を受けて挑戦！

ホームページ

<https://nakashiro.co.jp>

# 株式会社橋本店

所在地 宮城県仙台市青葉区立町27番21号

事業内容 総合建設業

従業員数 196人

(令和6年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営に取り組む会社の増加を受けて始めた健康経営優良法人の申請でしたが、実際に申請をしてみると、今まで会社で取り組んでいた事が健康経営の項目に該当しており、特別何かを始めたというものはほとんどありませんでした。普段から“健康経営”として意識をしていなくても、社員の事を考えて取り組んでいたら、結果的に“健康経営”という潮流に乗っていたという印象です。しかしこれからは、より積極的に、社員一人一人の健康意識の更なる向上を目指した取り組みをしていかなければ、社会に取り残されてしまう、そんな雰囲気を感じています。

引き続き、社員の健康管理と健康教育をしっかりと行い、社員も会社も健康で優良になれるよう、頑張っていきたいです。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康診断の再検査の受診勧奨をしており、受診費用を会社負担としています。社員への周知を図る事により、受診率を上げて、再検査受診の重要性を理解してもらいたいと考えています。

「8・8・8ルール」と題し、8時間「仕事」、8時間「睡眠」、8時間「自分の時間」の取り組みをしています。仕事面、健康面、家庭面のバランスを取り、社員がより充実した人生を送れるようにサポートしていきます。

食生活改善の取り組みとしては、毎年健康診断時に、野菜不足チェックができる「ベジチェック測定」を全社員に行っています。定期的な測定で、数値の変化をチェックしています。今後も“食生活の面からも社員の健康意識向上を図る”取り組みを継続していきたいです。



「8・8・8ルール」



健康診断時にベジチェック測定と健康相談

ホームページ

<https://www.hashimototen.co.jp/>

# 堀江工業株式会社

所在地 福島県いわき市平字尼子町60番地の1

事業内容 総合建設業

従業員数 100人

(令和7年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康づくりに力を入れるそもそものきっかけは土健保の管理栄養士さんからの勧めで、初めの頃は社員各自に健康診断の結果から健康状態を把握してもらい、健康を守る程度でした。

しかし、経験豊かな技術者が大病で長期休業するという出来事があり、人数的に補充は出来ても、巧みな創意工夫・判断力・統率力などは到底補えないものがあることを痛感しただけでなく、その方が養っている家族のことも、会社の皆が心配しました。

この経験から、『健康経営』で会社と社員が共同で健康づくりを行う事は必要不可欠で、それにより双方がベストな方向へ進んで行けると確信しました。

超高齢化社会が到来し、働かねばならない年齢も上がって来るにつれ、不健康状態では、個々の生活だけでなく、会社経営の維持も難しくなることが懸念されます。

従業員一人ひとりの健康管理に加え、積極的な職場環境改善と健康増進の取り組みを行うのが最善であると考え、今日に至っています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康増進の柱の1つとして、食生活の改善に力を入れています。野菜摂取の重要さを知ってもらうため、保険組合の健康支援のもと、健診時に推定野菜摂取量測定「ベジチェック」や握力測定、アンケート調査を実施し、日頃の野菜摂取等の努力が実感できるものとして好評でした。

健診の事後措置としては、要再検査等の受診勧奨を文書で行い、「受診報告書」を提出してもらい、受診率を確認しています。

また、肥満や高血圧の従業員が多いため、特定保健指導・事後指導対象者へ声掛けを行い、積極的に受診しています。



健診時に行われた握力測定

堀江工業株式会社  
健康経営推進部  
健康支援課

定期健康診断等の結果における医療機関受診  
(再検査勧奨及びその報告)についてのお願い

皆様、健康や生活習慣の維持、疾病予防のために、健康診断や生活習慣の改善に取り組んでください。  
また、健康診断の結果や生活習慣の改善状況について、ご報告をお願いします。  
また、健康診断の結果や生活習慣の改善状況について、ご報告をお願いします。  
また、健康診断の結果や生活習慣の改善状況について、ご報告をお願いします。

※ 本通知は、再検査等の結果や生活習慣の改善状況について、ご報告をお願いします。  
※ 再検査等の結果や生活習慣の改善状況について、ご報告をお願いします。

記  
受 診 報 告 書

以下に当てはまる番号を○で囲み、必要事項を記入してください。

1. 再検査等の結果について医療機関を受診し、治療が必要になりました。  
受診した医療機関名: 月 日 受診

2. 再検査等の結果について医療機関を受診し、治療が必要になりました。  
受診した医療機関名: 月 日 受診

3. 再検査等の結果については、医師から指導されました。  
月 日 受診

4. 医師から指導されました。(理由と受診予定日を記入)  
理由: 医師予定日: 月 日

5. 受診しました。  
理由: 月 日

要再検査等の  
受診勧奨通知・  
受診報告書

# 山形建設株式会社

所在地 山形県山形市清住町1丁目2番18号

事業内容 総合建設業

従業員数 151人

(令和7年4月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は、山形県を中心に総合建設業として建築工事、土木工事、舗装工事を営んでおります。これまでも社員の健康管理はもちろんのこと、当社の現場で働くパートナー企業の作業員の健康管理についても積極的に取り組んで参りました。

健康経営に取り組むきっかけは、全国土木建築国民健康保険組合様より健康経営に関する情報提供を頂き、その趣旨に賛同して社員の健康管理を推進することにより、生産性の向上を目指していきたいとの思いからでした。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

仙台健康支援室の協力のもと、定期健康診断の際に推定野菜摂取量測定「ベジチェック」を行っております。野菜摂取量を見える化することで従業員に自身の食生活を見直してもらい、生活習慣病などの予防に役立てています。

また、従業員がいつでも自身で健康状態が確認できるよう、社内に血圧計と体重計を設置しています。毎日血圧測定を行う社員が少しずつ増えていて、健康意識向上に役立っています。今後も健康管理アプリ導入や健康イベント開催を予定しており、社員の健康増進に積極的に取り組んでいきます。



ベジチェックの様子



血圧計・体重計の設置

# 菱和建设株式会社

所在地 岩手県盛岡市みたけ1-6-30

従業員数 109人

事業内容 総合建設業

(令和6年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営を重要課題として取り組むようになったきっかけは2点あります。

1点目は、社員のことを第一に考え、心身ともに健康的に働ける環境を整えたいという思いからです。建設業全体の課題でもある『建設業従事者の高齢化と担い手育成・確保』の課題に取り組んでいく中で、社員の健康に注目する事が課題解決の一步だと気づきました。ベテラン社員には『1日でも長く』健康に働きながら次世代への技術継承を、働き盛りの世代には健康を維持してパフォーマンスの高い仕事を、若い世代には健康を促進させる職場環境で働く事で、良い生活習慣を身に付けて健康を維持し、長く勤めてもらうことを、と考えました。

2点目は、全国土木国保組合様から、健康経営優良法人の認定がある事を伺い、弊社の取り組みを行っている内容の延長で企業価値を少しでも向上させる事ができればと思ったからです。実際に認定を受けた事で社外に知っていただく機会も増え、学生を対象にした採用活動では、事業内容や福利厚生と併せて『健康経営の取り組み』も弊社の強みとしてPRすることができています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

社員の労働時間改善に向け、完全週休二日制導入や残業が多い社員への声掛け、有給休暇の推奨、ノー残業デーの設定など、勤怠管理システムを導入して長時間労働対策に努めています。こうした労働意識の改善に取り組んできた結果、生産性を向上させ休みはしっかり取るという社内意識が醸成されました。

また、毎年新入社員への禁煙セミナーや希望者へ禁煙治療全額負担などの禁煙に対する取り組みを行っています。

さらに、運動の推進として、地元マラソン大会参加費用の負担や、社内で野球やサッカーイベント等を開催しています。姿勢の改善やエクササイズの効果への期待から、バランスボールも導入して希望者に椅子の代わりに利用してもらっており、運動が苦手という方にも好評です。

社員のヘルスリテラシー向上のためには、月に一度「健康だより」を作成・発行し、日常生活で手軽に取り入れる事ができる健康づくりの情報発信を行っています。

今後は食育の分野にも力を入れ、ヘルスアップチャレンジ助成金を活用したベジチェック測定を計画中です。野菜摂取量を見える化し、食育情報の提供を行うことで、どのくらい数値が改善されるか試しながら、取り組んでいきたいです。



バランスボールを導入しています！



月1回の  
弊社オリジナル健康だより！

# 株式会社大林組

**所在地** 東京都港区港南2丁目15番2号

**事業内容** 国内外建設事業、エンジニアリング事業、開発事業、  
グリーンエネルギー事業、新領域ビジネス

**従業員数** 9,386人  
(令和7年3月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は、社員一人ひとりが自らの能力を最大限に発揮するためには、心身ともに健康であることが重要であると考え、健康経営を人材マネジメント戦略の重要な位置づけとし、次のような健康経営方針を制定しています。「大林グループは、社員とその家族のウェルビーイングの実現に向けて、働きがいのある職場環境を整備するとともに、心身の健康改善・保持・増進への取り組みを支援します。」

健康経営に取り組むことは、社員の幸福度を高めるだけでなく、企業全体の持続可能な成長にも寄与します。社員が健康であることは、企業のみならず、社会全体にも良い影響を与えると確信しています。

健康経営方針を実現するためにさらなる取り組み、改善をおこなっていきます。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

2024年度より、社員の健康意識の醸成とヘルスリテラシーの向上を図ることを目的とし、健康診断の受診が始まる1月を「健康月間」と決めました。健康に関するeラーニングの提供・健康測定会（ベジチェック®など）の実施、野菜摂取量を意識した食堂メニューの提供、健診会場での健康動画再生などを行いました。ベジチェック測定会は、東京健康支援室にもご協力いただき、たくさんの方が参加しました。実施後のアンケートでも「健康を考える良い機会になった」「今後も続けてほしい」「次回の開催は？」「測定会がきっかけで測定器を購入し、運動を始めました」など、健康に対して関心が高まったコメントが多くみられました。今後も継続的に健康の改善・保持・増進への取り組みを実施していきます。



1月に実施した測定会のポスター



ベジチェック® 測定会の様子

# 鹿島建設株式会社

所在地 東京都港区元赤坂 1-3-1

従業員数 8,854人

事業内容 建設事業、開発事業、設計・エンジニアリング事業ほか

(令和7年3月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

2006年に着任した本社の現産業医は、健康管理センターにおける医療活動の充実を図るとともに、全国に散らばる支店や工事事務所に頻繁に出向き、全社的な健康管理活動の推進に注力してきた。その過程で、事業所が全国に散在し、多数の工事現場を抱えるという当社の特性から、社員全体の健康管理を大きく前進させるには、従来の方法だけでは限界があることを痛感していた。このような状況下、「従業員の健康保持・増進のための取組みは将来的に収益性等を高める投資である」とする健康経営の概念を取り入れることで、全社が一丸となって社員の健康の保持・増進を一層進めることができるものと確信し、健康経営の必要性を広く説くようになった。このような経緯により、2015年より本格的に健康経営に取り組むようになり、その後、グループ企業やサプライチェーンに対しても、健康経営に関する啓蒙活動を広く展開している。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

### 【健康増進 生活習慣病対策・食生活の改善】

現場勤務の社員が多いため、日常的に野菜摂取量の不足や食事バランスの乱れが懸念されることから、本社および首都圏支店・現場の社員を対象に定期健康診断の会場にて「ベジチェック測定会」を開催した。測定会には約700名以上の社員が参加し、「コンビニ食を上手に活用する方法」や「1日における効率的な野菜の摂り方」など、一人ひとりに対してフィードバックを行った。特に現場勤務の社員については、普段コミュニケーションを取る機会が限られているため、ベジチェックを通じて健康リテラシーの向上、および、保健師・看護師の顔を覚えてもらう良いきっかけとなっている。また、首都圏以外のエリアについては、各エリア担当者と連携し、社員の健康増進の促進などについて意見交換会を開催している。加えて、本社の産業医・保健師が各エリアの支店・現場に赴き、衛生講話や面談を実施し、全社的な取り組みを推進している。



現場での講話の様子



ベジチェック測定会の様子

ホームページ

健康経営 | サステナビリティ | 鹿島建設株式会社

# 創伸建設株式会社

所在地 新潟市東区逢谷内居前 454 番地 1

事業内容 建設業（基礎工事）

従業員数 32人

（令和7年6月末現在）

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は新潟市に本社を置く、杭工事等基礎工事を主に手掛けている建設会社です。きっかけは毎年実施している健康診断の結果が、平均値より悪い状態であったことです。当社の業務は現場作業が主であるため、このまま従業員の健康に配慮しなければ、会社の業務にも影響が出かねないし、なにより健康で長く働けることが従業員本人とその家族、そして会社にとって最も大切なことだと考えました。

また、新卒の採用が厳しい中、若い人に当社を選んでもらうためにも健康経営に取り組み、従業員が生き生きと働ける職場環境づくりを目指すこととしました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

### ・人間ドックの受診対象年齢の引き下げ及び費用補助の拡大

30歳以上の従業員については、人間ドックの受診費用を全額会社負担とすることで、今まで基本の健康診断、生活習慣病健診を受けていた従業員の多くが人間ドックを受診するようになりました。

また人間ドック受診日は特別休暇扱いとし、健診結果後、有所見者には担当者から再検診を促しています。

### ・ウォーキングイベントへの参加

地元自治体が年2回開催している、職場対抗のウォーキングイベントに令和4年から毎回参加しています、現在では従業員の80%が参加し、健康維持や健康意識の向上に役立っています。

### ・メンタルヘルス研修及び野菜摂取状況測定（ベジメータ）の実施

全国土木建築国民健康保険組合の保健師の方から「ストレスと上手に付き合うためのセルフケア」というテーマで講話をしていただき、現代社会における避けて通れないストレスとの効果的な向き合い方を学ぶことができました。併せて実施した日頃の野菜摂取量を数値化できるベジメータ測定では各自に野菜摂取量を認識してもらい食生活の見直しや改善の意識づけになりました。

### ・その他

休憩室に健康情報掲示板の設置、血圧計、体重計等健康器具の設置、飲料の自販機にトクホや無糖の商品を増やしました。また従業員全員にヘルスケア機能搭載のスマートウォッチを支給し、健康意識の向上を図っています。



全国土木建築国民健康保険組合の保健師による講話の様子



休憩室に健康情報掲示板、血圧計の設置

ホームページ

<https://www.sosin.co.jp/profile/>

# 大成設備株式会社

所在地 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル 17階

従業員数 530人

事業内容 設備工事業

(令和6年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は「人がいきいきとする環境を創造する」という企業理念のもと、従業員一人ひとりが心身ともに健康で安心して働くことができる会社を目指しています。そこで、健康経営優良法人認定を取得し、当社の健康経営に対する取り組みを社外にアピールしたいと思いました。また、当社の位置づけや取り組むべき課題を把握し、よりよい会社作りを目指すために申請しました。初年度は認定されず、悔しい思いでしたが、考え直せば、他社はより健康経営を推進しているという事実を突きつけられたようなもの…。真摯に受け止め、課題を洗い出し、改善に向けて活動し始めました。健康経営に取り組むようになり、徐々に社員の意識に変化が生まれています。これからも健康に関する取り組みを「見える化」し、社員の健康維持の向上につなげ、企業価値を高めるため、施策を実施していきます。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

当社は特に2つの項目に力を入れて取り組んでいます。

1つ目は、生活習慣病対策強化および健康の維持・増進のため、産業保健スタッフとして看護師を採用し、【産業医・看護師・人事課】で社員の健康状態を管理しております。社員の健康状態に関する情報をこまめに共有したり、「重症化リスクレベル分け」を行い、健康状態の悪い社員から優先的に指導やフォローを実施し、重症化することを防いでいます。

2つ目は、新入社員に対する「食育研修」の実施です。当社に入社後、初めて一人暮らしをする社員が多いことから、土健保様のご協力のもと、簡単に自炊ができるメニューを考案していただき、調理体験を行っております。規則正しい食生活が健康の維持につながることを理解して頂き、今後の社会人生活に役立ててもらいたいと考えています。



食育研修の写真

ホームページ

<https://www.taisei-setsubi.jp/sustainability/health/>

# 株式会社ナカノフドー建設

所在地 東京都千代田区九段北4-2-28 NF九段

従業員数 783人

事業内容 総合建設業

(令和7年3月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営に取り組むきっかけとして、いくつかの重要な理由が重なったことがあげられます。

まず、毎年何名かが在籍中に亡くなる社員や病気によって働けなくなってしまう社員が出てしまい、これをゼロにしたいという強い思いがありました。

次に、前任の社長が喫煙の危険性を強く危惧しており、禁煙対策に強い関心を持っていました。この姿勢が、健康経営の一環として禁煙対策を推進する大きな原動力となりました。

健康経営に取り組むにあたり、社員が健康であれば会社にもメリットがあるという認識が明確に存在しました。健康な職場環境を整えることは、社員一人ひとりの生活の質を向上させ、会社全体の生産性の向上に寄与します。他にも、病欠や医療費の削減、そして社員の満足度やモチベーションの向上など、多くのプラス効果が期待できます。

社員の健康促進は会社にとっても有益で、取り組むことで損をすることは何もないという考えに至りました。これらの理由から、健康経営に取り組むことを決断しました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康経営の取り組みの中で、特に力を入れたのは①食生活の改善と②禁煙対策です。

食生活の改善については、全社的にベジチェックを用いた測定会を行いました。東京地区では巡回健診の際に土健保から保健師の方を派遣していただいて測定会を実施、東京以外の拠点では測定と併せて野菜に関する講演会を行いました。社員の反応は非常に良く、「翌年の計測に備えて食事に気を付けるようになった」「まずは野菜ジュースを飲むようになった」などの行動変容が確認できる報告も多くありました。今後も全拠点でこの取り組みを継続します。

禁煙対策については、昨年エーテンラボ㈱のサービス「みんなチャレ禁煙」を利用し、プログラム参加者の36.3%(33名)が禁煙に成功しました。また、2025年1月より敷地内禁煙及び就業時間内禁煙となりました。



東京地区ベジチェック実施の様子



2025 年度安全衛生推進大会

ホームページ

<https://www.wave-nakano.co.jp/sustainability/health/>

# ファインロードコンサルタント株式会社

所在地 新潟県新潟市西蒲区大潟 2031 番地

従業員数 15 人

事業内容 建設コンサルタント業、測量業

(令和5年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

舗装構造診断、路面調査、測量、各種土質試験、アスファルト試験を営む弊社は、従業員の平均年齢が50歳近いことに加え、主要業務が室内試験及び現場作業という体を動かす仕事メインとなっており、心身の健康を維持することが業務を遂行していくうえで最も大切なことだと思っています。これらのことがきっかけとなり、心身の健康維持を継続するという目的で、健康経営に積極的に取り組むようにしました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

生活習慣病対策と健康維持のために、定期健康診断を充実させ、人間ドック、がん検診、婦人科検診の推進を行い、費用補助、特別休暇付与を実施しました。さらに検診で異常が見られた方は再受診を推奨するなど、積極的に恒常的な健康維持の確保に努めました。

また、禁煙日(スワン(吸わん)デー)を設定し、受動喫煙ゼロを目指す雰囲気作りに努めると同時に、適度な運動を行うということを目的に従業員参加型のウォーキングイベントを開催し、健康維持の意識付けを行いました。

さらに、従業員の健康意識を高めるために外部より管理栄養士を招き、従業員の食事のとり方などについて受講させています。

一方、コロナ及びインフルエンザ等のウィルス感染予防対策としては、従業員の毎朝の検温・記録を実施し、手洗いの励行、消毒液の設置などを細かく指導しています。



感染症予防対策 受付に消毒液を設置



組管理栄養士による講義風景

# 丸善土木株式会社

**所在地** 長野県松本市南原二丁目20番4号

**従業員数** 19人

**事業内容** 土木・舗装工事

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営への取り組みを強化することになったきっかけは、従業員の有所見率の高さでした。疾病の改善や健康保持について、全国土木建築国民健康保険組合の東京健康支援室に相談させていただき活動してまいりました。働きがいのある職場づくりと従業員の家族の健康にも力を入れるため、毎年様々な提案をいただきながらブラッシュアップしています。

2021年度からは『こころの健康づくり』の取り組みとしてストレスチェックを実施しています。2024年度からは『健康増進』の中でも特に熱中症対策を重点課題にしようとの事で、屋外屋内どこでも使用可能な冷却プレートを搭載した首掛け扇風機を配布しました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

- ① 定期健康診断受診率100%の徹底に加え、30歳以上の従業員は人間ドックに変更した。(各種補助制度の説明を行い「女性特有の健診等」オプション追加も可能)
- ② 健康増進として、2024年度は熱中症対策で「ネックファン」を配布 ※ヘルスアップチャレンジ助成金を活用
- ③ 食生活の改善として2022年度に「塩分計」を配布
- ④ 運動の推進として2020年度にバランスボールを配布、「歩活」への参加
- ⑤ 感染症対策として2021年度には「マスク・アルコール消毒液」の配布や各工事現場へのアルコール消毒液の設置
- ⑥ こころの健康づくりとして2021年度からストレスチェックを実施し、2023年度は睡眠モニター機能付きスマートウォッチを配布
- ⑦ 社内インターネットを利用し、どけんぽ保健師・管理栄養士作成の動画配信や東京健康支援室発行の「けんこう通信」の配信
- ⑧ 禁煙対策として屋外喫煙所の設置



冷却プレート  
搭載式首掛け  
扇風機



使用風景

**ホームページ**

<http://www.maruzendoboku.co.jp>

# 坂川建設株式会社

**所在地** 福井県福井市宝永3丁目3番24号

**従業員数** 95人

**事業内容** 総合建設業

(令和7年6月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は総合建設業を営んでおり2025年で創業115年を迎えます。近年の公共工事の入札制度により実績のある技術者を工事に専任させる事を求められ、当社は継続雇用を67歳に延長をするようになりました。これによりいままで退職していたはずの60歳以上の社員で病気を患う者が発生してきました。

そこで社員の健康問題をできるだけ発生させないために、2016年度より従来の無事故運動とは別に、健康経営、メンタルヘルス対策などにも取り組むようになりました。2016年に就任した現社長が、以前から健康経営に興味を持っていたところ、医療保険者である全国土木建築国民健康保険組合の協力を得て健康宣言事業を開始しました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

ISOの経営方針に、「健康と安全はすべてに優先する」と明記することにより、健康に関する活動をシステムの一部とし、経営者や従業員が取り組みやすい環境づくりを行いました。

### ①健康維持・治療の強化

- 春季に定期健康診断、秋季に40歳以上の社員に対し1日人間ドックの受診
- 年2回行われる社員勉強会で食生活の改善・オーラルヘルス・禁煙対策を教育、毎月メールで食事改善方法等を配信
- 各事業所(現場)に設置する自動販売機は、低糖等の健康に考慮した飲料水を設置し、糖分やカロリー等を表示したポスターを掲示

### ②健康増進

- 全社員に万歩計を支給し、毎日8,000歩を16日間以上、合計180,000歩以上歩いた場合、もしくはスポーツジム毎週3回以上利用した者に対し毎月3,000円を支給
- 上記の運動を3ヶ月続けた者に対し、健康食材を支給
- 社員個人が1日8,000歩を達成するたびに、会社は個人とは別に100円を積み立てし、社会福祉団体に寄付を行います。昨年度は福井県共同募金会に926,000円寄付を実施
- 健康活動を行った結果、少しずつ変化が見えてきました。
  - ①定期健康診断、メンタルヘルスチェック、40歳以上の人間ドックの受診率100%
  - ②年2回行う病院での診断により病気が早期発見され、1週間程度の休業で済んでいます。
  - ③健康診断の結果によりですが、保健指導を年2回受ける人もおり健康への意識向上を図っています。



食育教育で実食をしながらの講習



自動販売機に  
カロリー表示の  
ポスターを掲示

**ホームページ**

<https://sakagawa-kk.jp/>

# 株式会社鈴木軌道

所在地 愛知県大府市北崎町井田 252-6

従業員数 46人

事業内容 鉄道工事請負業

(令和3年8月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

弊社は東海道新幹線の線路を検査し、メンテナンスする会社です。終電から始発の夜間に作業をするため、昼夜逆転の生活となります。雨の日も風の日も365日欠かさず屋外で業務を行わなければならないため、肉体的な負担も大きいのが実情です。

10年ほど前から、建設業への就職を希望する人の割合が急激に減少し、人材の確保が難しくなるとともに、教育体制が時代錯誤となり、人材が定着しない時期が続きました。線路を直すためには経験が重要となり、一人前になるまでに10年～20年を要します。技術が継承されないままでは新幹線の安全を守れなくなる、という危機感がありました。人が定着する会社を目指すために何が必要かを話し合い、「社員が働く環境を整える」「新幹線の安全を守る為に、業務上不規則な生活になりがちな社員の健康を守る」ことが大切だと考えました。

健康経営が認知される以前より取り組みを始めており、その成果が認められ、健康経営優良法人に5年連続で認定されております。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

弊社の健康診断は年2回。受診率は100%です。貴組合のご協力があり検診車に来ていただいています。通常の検査項目には含まれていない一酸化炭素濃度、血管年齢、体脂肪の測定。また、「ベジチェック」と呼ばれる野菜摂取量を数値で示す機械をレンタルし、禁煙や肥満、食生活への意識付けを行っています。個人ごとに健康診断の結果に応じた健康レシピを配布。寮生活を送る新入社員にも、偏った食事にならないよう栄養士に指導をお願いし、食生活の改善を促しています。

こころの健康づくりの面では、50名以下の企業には義務付けられていないストレスチェックを実施しています。年1回、個人面談を行い働き方に不満はないか、会社への要望はないかを聞く機会を設け、できる限り対応するようにしています。

上記の取組みに共通することは「見える化」です。できる限り数字による「見える化」をすることで、自身の健康に正面から向き合ってもらようよう促しています。

別の「見える化」の一例として、会社を設置してある自販機に、飲料別糖分含有量を示したポスターを掲示しています。皆、糖分の多さに驚き、飲み物の売れ行きも大きく変わりました。



健康診断時の  
ベジチェックの様子



飲料別糖分含有量  
ポスター

ホームページ

<https://suzukikidou.business.site/>

# ユーシン建設株式会社

所在地 富山県砺波市三郎丸56番地

事業内容 舗装工事

従業員数 13人

(令和6年4月末現在)  
役員含む

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

建設業界は高齢化が進んでいます。当社でも例外ではありません。年をとっても元気で働くために全員が健康であればと考え、平成12年から月2回の地域貢献として清掃ボランティア道路清掃を実施しています。またこれを活用して2kmの歩活をしています。(冬期間は雪の為に中止)

この活動が、従業員の健康づくりを意識するきっかけとなりました。歩活は現在も続き、21年目に入ります。仕事でも、よく歩くことから「毎日の歩数の見える化」を考え、平成29年10月から歩数競争を始めました。(現在は自粛中) 各自携帯にアプリ(kencom等)を入れたり、会社の休日には遠出をして歩いたり、近隣の山を歩いたり、夕方自宅周辺を散歩したりと、歩活に対して従業員にも浸透してきています。(個々実施) この運動が、健康支援室の方から健康経営の取り組みに該当すると聞き、健康宣言事業に参加したのがきっかけです。また、富山県内では「健康経営優良法人2017」の初回認定法人がなかったため、「まず自分たちが取り組もう」と考えました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

当社では独自の「3K」を作りました。

### ・健康な体で

建設業界は、高齢化が問題視されています。現場へ持ち込む飲み物は会社で用意し持参する事としました。「無糖コーヒー、お茶等」をメインとしています。社へ戻っても準備してあるコーヒー・お茶を飲んでいきます。また、健康支援室の保健師等による講習会も行い、その後、個人指導を実施し、個人の食生活・健康管理についても指導して頂いています。そして、社員が頑張っているのが「緑黄色野菜を摂ろう」選手権です。「ベジチェック」で野菜摂取レベルが直ぐにわかります。1か月の開催期間中3回記録を付け、今年の測定を含め4年連続開催中です。

### ・休日はゆっくりと

令和4年1月から、完全週休2日制を導入しています。その為、有休消化率が下がるのではと心配されましたが、一日は自分の余暇の為、家族とのコミュニケーションの為に連続休暇を取得する社員が見られるようになり、令和5年度では特別休暇を含めると年平均92%を達成しました。少人数ですが、社員同士が助け合い「お互い様」「工程の進み具合は？」等と声を掛け合う様子も多く見られています。

### ・早く帰るぞ

一日の仕事が終われば、すぐに帰る。完全週休2日制導入により心配しましたが、令和5年度の社員12名の時間外労働は平均26.42時間、月平均2.20時間と減少傾向になっています。



月2回の清掃ボランティア活動です。

「緑黄色野菜を摂ろう」  
選手権の開催



ホームページ

<http://www.yushin-kensetsu.co.jp/report/>

# 朝日建物管理株式会社

所在地 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー

従業員数 1181人

事業内容 ビルメンテナンス

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

ビルメンテナンス業界は、人材確保が難しく高齢化が進んでいますが、実際に多くの高齢者が現役で頑張ることによって成り立っている業界です。一方で、高齢者を中心に労災・通災がなかなか無くない悩みもあります。本来、働く時間や働き方を上手にコントロールすれば、高齢者でも適度に体を動かし、健康維持に役立てることも可能な仕事です。これまでも高齢者だけでなく、老若男女問わず全従業員の健康づくりを積極的に支援してきました。従業員がいきいきと元気に笑顔で長く働ける職場を目指し、これからも継続的な「健康経営」を進めていきたいと考えています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

従業員参加型の健康の取り組みに力を入れました。

大阪健康支援室の皆様にご協力いただき「野菜摂取量の測定」、「体力測定会」、「転倒リスク測定会」、「女性従業員向けの健康講話」を実施しました。特に「野菜摂取量測定会」は、健康診断の際に「測定ブース」を設けて実施することで、多くの従業員に興味を持ってもらい気軽に測定できる環境にしました。すぐに測定結果が分かるので、結果を見ながら保健師の方からの丁寧なアドバイスを熱心に聞き入る姿も見られました。これからも、従業員の皆さまが気軽に参加できる機会を増やし、自身の健康と向き合える機会を設けて、健康推進を進めていきたいと思います。

**無料 体力測定 & ベジチェック測定会**

体組成 背筋力 平衡性 握力 柔軟性 敏捷性

ベジチェック (野菜摂取量測定)

当日は動きやすい服装でお気軽にお越しください。

開催日：2月21日(水)  
時間：10:00~11:30 (最終受付)  
場所：アッセンブリールーム

主催：全国土木建築国民健康保険組合 大阪健康支援室

測定会案内チラシ

ベジチェックによる**推定野菜摂取量測定会**

みなさん、野菜は足りていますか？  
野菜がどれくらい摂れているかチェックしてみよう！

**6月6日(金)**  
時間 9:00~15:30  
会場 健康診断会場

【測定の流れ】 ベジチェック測定

- 採血不要
- 約20秒で測定
- 結果がすぐわかる

手のひらをセンサーにあてるだけ！  
野菜の充足度が測定できる。

※トータル5分程度です

結果説明とミニ野菜摂取アドバイス

どけんぽ 全国土木建築国民健康保険組合 大阪健康支援室

ベジチェック案内チラシ

ホームページ

健康経営 | 会社案内 | 朝日建物管理株式会社 (asahitatemonokanri.co.jp)

# 西日本高速道路エンジニアリング関西株式会社

所在地 大阪府茨木市西駅前町5番26号

従業員数 845人

事業内容 高速道路の維持管理

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

弊社においては、本社に医務室を設置し、産業医および常勤保健師、人事労務管理スタッフや社外資源などと連携を図り社員の疾病予防体制を構築しています。また、産業医および保健師による定期的な健康相談・メンタルヘルス相談や健康情報の発信などを行ってきました。近年では社員の健康管理を経営的な視点で考え、健康保持増進を目的とした取り組みを戦略的かつ継続的に実施することが必要と考え、トップメッセージにより勤務時間中を禁煙とするなど、受動喫煙の防止に取り組んでいます。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

令和4年度よりどけんぽと共同した体力測定会を毎年開催し、健康増進・食生活の改善対策に取り組んでいます。測定項目は背筋力、握力、長座体前屈、リアクション測定、閉眼片足立ちの身体能力に関する項目に加え、筋肉量、内臓脂肪レベル、体内年齢、基礎代謝、推定骨量、体水分量がわかる体組成測定と、皮膚カロテノイド量から野菜摂取量を推定するベジチェックを同時に実施し、体力に自信がない人も興味を持って気軽に参加できるよう工夫しています。令和6年度から自身の転倒リスクを認識し労働災害防止の意識向上を図ることを目的とした「転倒リスクチェック」を測定項目に加え、社員ひとりひとりが健康づくりに関心を持ち、健康に繋がる行動を実行・維持できるよう行動変容を促すきっかけになっていると考えています。



体力測定会：閉眼片足立ち



体力測定会：ベジチェック

# 豊開発株式会社

所在地 大阪府大阪市中央区上汐2丁目5番29号

従業員数 23人

事業内容 建設業

(令和6年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

2017年に土健保の健康経営を応援する取り組みである「ヘルスアップチャレンジ」の健康事業所宣言の申し込みを初めて行い、「健康経営」について考える機会となりました。

かねてより社員の高齢化に加え、新たな人材確保が困難であるという問題も抱えていたため、主戦力であるベテラン社員の健康維持と、健康を通じ会社の価値を向上させることを目標に「健康経営」の取り組みをスタートさせました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

運動推進の一環として2018年に始めたウォーキングイベント「みんなで歩活」に毎年引き続き参加しています。こちらの参加人数は一層増えて新入社員を含めた会社全体でのイベントになっています。加えて、一定条件のもと会社負担でジムの料金を補助する福利厚生や、懸垂マシンと血圧計を新たに導入しました。イベントやジム通いにより社員同士の関わりが増えたことで、これらの取り組みは運動だけでなくコミュニケーションの促進にも貢献しています。

食生活の改善促進として、推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」の測定会を行いました。自身の栄養バランスを数値で把握することで、社員の食生活の習慣改善に寄与しています。

長時間労働対応として、勤務間インターバル制を新たに導入しました。勤務と勤務の間の休息時間を確保することで、社員のワークライフバランスの実現に貢献しています。

こころの健康づくり促進として、弊社は社員が50名未満の事業所ですが産業医と顧問契約を新たに結びました。復職者との面談も実施し、年内に会社全体でストレスチェックを開催予定など、専門家による健康管理体制を整えて精神面でも快適な職場環境作りに寄与しています。



懸垂マシン  
体験中



ベジチェックと  
体力測定会の様子

# 株式会社共立エンジニア

所在地 島根県松江市西津田二丁目13番7号

従業員数 73人

事業内容 建設コンサルタント

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

全国土木からのお話をきっかけに健康経営に取り組み、企業価値の向上と生産性の向上を目指し、社員の健康を第一に考え取り組んでおります。

社員が心身共に健康であるために、会社として社員の健康に配慮し、長く健康に働ける環境を整えるよう、より良い健康経営に取り組んで参ります。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

当社では、全社員が定期健康診断を受診しており、受診後はその結果に基づき、個別に再検査の受診勧奨と受診結果の報告を義務化しています。

また、毎月1回産業医による個別面談を実施し、健康診断結果に基づく保健指導や、メンタルヘルスに関する相談対応などを行っています。

社員一人ひとりが健康に関心を持つことを目的に、【睡眠】・【コレステロール】・【ストレスとうまく付き合う腸活術】等をテーマとした講師による健康教室の開催や、ベジチェックによる野菜摂取量の測定など、健康への気づきを促す取り組みも実施してきました。これにより、社員が自身の健康課題を主体的に捉えるきっかけづくりにつなげています。

今後も、健康意識の定着を図るとともに、楽しみながら生活習慣の改善に取り組める環境づくりを継続してまいります。



健康教室：ヤクルト健康教室



ベジチェック：野菜摂取量測定

# 山陽建設工業株式会社

所在地 山回県防府市大字新田 532 番地の 1

従業員数 53 人

事業内容 総合建設業

(令和 6 年 7 月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

地域とともに成長を続ける山陽建設工業は、社員がいきいきと働くことができる職場づくりを目指しています。社員が健康であり、いきいきと活躍している姿は、会社や地域の元気をつくるうえで重要だと考えます。また、高齢化や建設業の人手不足という現代の課題に直面する中で、会社の持続的な成長を遂げるために社員の健康を守ることが重要だと認識し、心と身体の健康づくりに取り組んでいます。

2024年3月には、「健康経営優良法人2024(中小規模法人部門)」に認定され、企業イメージの向上にもつながりました。健康に配慮する建設会社として、健康経営優良法人の認定をアピールし、新たな人材の確保につなげたいと考えています。

これからも、社員が心身ともに健康であり続けるため、様々な施策に挑戦し、社員とステークホルダーの皆さまの健康増進のサポートに努めてまいります。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

食生活の改善に向けた新たな取り組みとして、食事補助制度を導入しました。社員が欠食しないよう健康に配慮した食事ができる環境を整備しました。その結果、偏った食事の改善だけでなく、金銭的負担が軽減されたとの声もあり、社員の満足度が高まりました。また、全国土木の管理栄養士から定期的に届く「食生活に関するポスター」については、毎月月末に実施する衛生委員会で全社員に周知したうえで社内に掲示し、食生活の改善を促しています。

さらに、定期的に開催している社内運動イベントにより、社員の運動機会が増え、健康意識の向上が図られました。また、イベントを通じて部署を超えた交流が生まれ、コミュニケーションが促進される効果もありました。

今後も、健康経営を通じて、心とからだの健康保持増進に積極的に取り組み、企業全体のパフォーマンス向上を目指し、社会に貢献してまいります。



食事補助制度  
チケットレストラン



ポスター掲示



社内スポーツイベント「ボウリング大会」

# 蜂谷工業株式会社

**所在地** 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目3番16号

**従業員数** 150人

**事業内容** 総合建設業

(令和7年5月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

2016年にどけんぽの保健師さんから「ヘルスアップチャレンジに参加してみませんか」とお話をいただいたのがきっかけです。組合のヘルスアップチャレンジへの参加が健康経営優良法人認定制度への申請の登竜門となりました。以降、毎年色々な取り組みを組合の方から提案をいただいております、可能な限り社員の健康管理に活かす取り組みを実践しています。例えば、「歩活(あるかつ)への参加」や「食育セミナー」、「体力測定会」などです。

健康経営優良法人認定の新聞報道や名刺へのロゴマークを見たお客様や協力会社、学生の方々から、社員の健康管理に力を入れている会社だと良い印象を持っていただいております。

社員からは「こんな取り組みをして欲しい」「他社さんはこんな事をしている」というアイデアや意見が活発に出るようになっており、今まで以上に健康管理の大切さが社内にて定着してきたと感じています。

毎年行っている社内満足度調査の項目「会社が健康や安全に配慮している」について2020年は73%(2016年は49%)の社員が「そう思う」を選択しています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

今年度、新たな取り組みとして、新入社員を対象に「食生活の改善」をテーマにした健康研修を実施しました。講師には、全国土木建築国民健康保険組合(どけんぽ)の管理栄養士をお迎えし、「働くためにはまず健康、その基盤となるのが日々の食生活である」ことを中心に90分間の講義を行いました。

研修では、管理栄養士によるわかりやすいレジュメを使って、栄養バランスの考え方や、朝食の重要性について説明がありました。特に「朝食の欠食率0%」を目標に掲げ、生活リズムの整え方や、忙しい朝でも簡単に摂れる食事の工夫など、すぐに実践できる内容が多く盛り込まれていました。

また、「ベジチェック」の測定機器を用いて、自身の推定野菜摂取量を確認する機会も設けました。自分の野菜摂取量を「数字」として見るができる体験は、新入社員にとって大きな気づきとなったようです。

研修実施から3ヵ月後に行われた定期健康診断では、多くの新入社員が再びベジチェックに挑戦し、前回との比較を通じて自身の食生活に関心を持つようになった姿が見られました。

「健康でなければ、良い仕事もできない」という意識が、少しずつ若手社員の間に根づきはじめています。今後も、健康を土台にした職場づくりを進めていきます。



新入社員向け食生活に関する講義



ベジチェックで野菜摂取量をチェック

**ホームページ**

<https://www.hachiyakogyo.co.jp/company/health/>

# 株式会社松原組

所在地 広島県福山市引野町5218

従業員数 308人

事業内容 総合建設業、製鉄関連事業、スラグ関連事業

(令和7年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営に取り組むようになったきっかけは、経営理念である「夢を描き未来を創造する地域社会の発展とともに人々のより豊かな生活をもとめて」を基に、人々のより豊かな生活を実現するためにはまずは従業員が健康に働ける職場作りが大切だと考えました。

弊社は40代から50代の従業員が多く、休養や睡眠を十分とっても疲労感が回復しにくい人が増えており、このままの状態が続くと、何らかの不調を抱え生産性が低下する可能性があります。また、「疲労度」に関し社内向けアンケートを実施したところ約50%の従業員が「休養や睡眠を十分とっても疲労感が回復しにくい。疲労感が抜けない。」とのアンケート結果となりました。

従業員の生産性低下防止、事故発生予防、肩こり腰痛など筋骨格系の症状や、睡眠不足の改善をすることにより、従業員が健康に働ける職場作りを考え健康経営に取り組むようになりました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

食生活の改善に向けた取り組みとして、親会社が運営する自然食レストランと連携し、農薬不使用・無添加の食材を使用した弁当を希望者に提供しました。これにより、野菜や発酵食品の摂取が増加し、従業員からは「外食やコンビニ食が減り体調が安定した」「昼食後の眠気が軽減された」「仕事に集中できる」といった声が多数寄せられ、血圧や体重の改善が見られた事例もありました。

また、社内に設置していたO<sub>2</sub>ルームの利用を促進する施策を行い、利用率は前年の約2倍に向上。業務の合間に利用することで、疲労感の軽減、集中力の回復を実感する社員が増加しました。

さらに、2023年に新設した健康推進部署に所属する看護師資格を持つ従業員を中心に、全従業員が年2回以上の個別健康カウンセリングを受けられる体制を整備し、体調面の早期相談や、生活習慣の改善指導を実施したことから、健康診断結果改善の効果も現れています。



酸素ルーム外観



自然食レストラン『Green ノア』のお弁当

# 有限会社山一工業

所在地 山口県岩国市竹安190

従業員数 7人

事業内容 建設業

(令和3年7月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

年1回、健康診断は実施していますが、社員の突然の病気(生死にかかわる)に直面し、健康診断をしているから大丈夫だという考えを改めて、健康診断以外にも社員に対し、健康、病気に対する意識を持ってもらい、職場の雰囲気をよくするためにヘルスアップチャレンジを宣言し、健康保持に取り組むようになった。

また、インフルエンザ等の予防接種に関しても、当初は自己責任において接種させていたが、費用や休日などの理由から接種するしないという問題が発生し、会社内に感染が広がる危険もあり、会社側が予防接種を受ける体制作りに取り組むようになった。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

全社員、毎年実施している健康診断の結果に基づいて、当人と会社が面談をし、出勤扱いとして早急に医療機関での再検査を行うよう指示している。再検査の結果を共有するため、会社への報告を義務付けている。

また、会社には保険組合の保健師、栄養士に訪問してもらい、社員の健康指導、食生活指導等をしていただき、意識向上に努めている。

喫煙対策に関しても、事務所・車内での禁煙、分煙に取り組んでいる。

このような健康づくりに取り組む姿勢を会社が見せることにより、社員も健康に対する意識向上が生まれ現場での事故発生も減少し、みんなが健康になり職場の雰囲気も良い状況になっている。



社員が血圧チェックをしている様子



保健師、管理栄養士による訪問指導

# 株式会社ジオシステム

所在地 福岡市博多区竹下5-19-22

従業員数 6人

事業内容 建設業（地質調査業）

（令和4年4月末現在）

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

社員の高年齢化が進行するに従い、健康の大切さを意識するようになっていたところ、30～40代の中堅層の社員にも食生活の乱れや日常生活における運動不足などに起因する高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病がみられる者が増えてきました。

また、少数精鋭で業務を行う当社は、社員がひとりでも病気休業すると業務は滞ってしまいます。この業務遂行上の危機感からも健康の大切さを実感する契機となりました。

昨年からどけんぼの保健師・管理栄養士に訪問してもらい食生活の改善や運動が必要であるとの指導を受けています。

今後も健康経営を進める取り組みを実践していきたいと考えています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

運動不足対策として社員には日常に運動を取り入れるよう促しています。ジムに行くなどスポーツに時間を割くことはなかなか困難なため、可能な範囲で自転車、徒歩などを織り交ぜた通勤を推奨しています。どけんぼのヘルスアップチャレンジ助成金で自転車を購入し、活用しています。

食生活については社内にポスターを掲示し、食事制限の意識付けをしています。社内では実際に病気になってしまった身近な人物の事例を情報交換する等、健康を意識してもらうような環境作りに取り組んでいます。



社内掲示ポスターによる健康周知活動



自転車、徒歩での移動、通勤を推奨

# 杉山建設株式会社

所在地 熊本市東区御領二丁目 14 番 64 号

事業内容 建設業

従業員数 15 人

(令和3年8月末現在)

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

建設現場では、喫煙しながらコミュニケーションをはかるのが一般的と捉えている方が多いためか喫煙率が高い。そのためか高血圧や脳梗塞などの生活習慣病にかかる従業員が多かった。

また、健康への意識が低く、定期的な健康診断の受診も従業員全員は難しい環境だったため、まず、健康診断の受診率を100パーセントにすることから始めたいと考えた。

従業員の健康維持に向けての意識改革・健康増進（定期健康診断の受診）、生活習慣病対策（禁煙・糖分の過剰摂取の抑制）、感染症対策に取り組むようになった。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康増進を図るため、健康診断の受診率を100%にした。その健康診断結果に基づいてどけんぼの保健師・管理栄養士による保健指導も実施している。また、飲料に含まれる糖分の取り過ぎを防止するため、社内の自動販売機を撤去し、「水・お茶」などの糖分を含まない飲料を常備し、配布している。そのため、体重の大幅な増加は見られない。

禁煙対策のため屋内は禁煙とし、喫煙所を屋外に設置したところ、これまでは作業をしながら煙草を吸っていたが、作業を中断し喫煙をしなければならなくなったため、喫煙本数が減った人や禁煙に成功した人が数名みられている。

感染症対策のため、玄関、トイレなどにアルコールの設置、手洗いうがいを推奨するためのポスターを掲示した。昨年度及び今年度の感染症罹患者はいない。



社内冷蔵庫に常備している水・お茶



助成金を利用し購入した加湿空気清浄機

ホームページ

<https://ameblo.jp/sugiyama-corp/entry-12695433702.html>

# 株式会社中野工務店

所在地 熊本県熊本市北区楠野町1409

従業員数 38人

事業内容 建築工事業（型枠工事）

（令和6年7月末現在）

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

どけんぽ福岡健康支援室との年一回の担当者打合会において初めて健康経営の話を聞き、どんなものだろうと思いながらもまずはヘルスアップチャレンジに宣言しました。

健康支援室から助言をいただきながら実際に健康に関する様々なことを計画・実践してみて、事業主としては労災事故の防止に繋がり、従業員には安心して働ける職場に繋がっていくのだと実感しました。

また、健康経営優良法人認定取得について求人票に載せています。いい人材を獲得できることを期待しています。

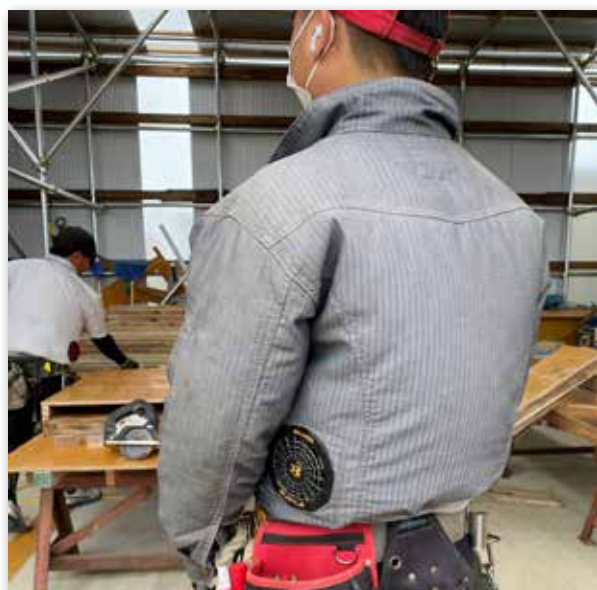
## 特に力を入れた取り組みとその効果

定期健康診断は毎年実施率100%です。令和5年度から40歳以上は人間ドックを受診することとしました。これは3月のどけんぽ主催の健康推進会議で他社の取組を聞いて当社でも取り入れたものです。

健診結果で要再検査・要精密検査対象者には100%受診勧奨し受診結果も報告させています。受診を渋る社員には上司や社長から勧めています。特定保健指導も会社として対象者全員が実施するよう勧めているほか、健診の事後指導としてどけんぽの保健師・管理栄養士の面談を実施しています。感染症対策としてインフルエンザ予防接種を勧め、費用はどけんぽの補助額の差額を会社が負担しています。なお、家族分のどけんぽへの補助金申請のサポートも行っています。

また、現場に設置した自動販売機に健康的な飲料を勧めるポスターを掲示し、過剰に糖分を摂取しないよう取り組んでいます。

このような取り組みを継続することで従業員も健康の大切さを真剣に考えるようになりました。



熱中症対策として  
会社支給の  
空調服



自動販売機に  
健康的な飲料を  
勧めるポスター  
掲示

ホームページ

<https://nakano.wakuwaku-rc.jp/about/>

# 株式会社渡辺組

所在地 鹿児島県鹿児島市武二丁目4番1号

従業員数 148人

事業内容 総合建設業（建築一式工事、土木一式工事）

（令和7年6月末現在）

## 健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社では、経営者が「経営の基本は健康である」という理念を掲げていることから、以前より従業員の健康増進に向けて様々な取り組みを積極的に行ってきました。その中の1つに「健康目標制度」というものがあります。これは毎年1月に1年間の健康づくり活動について、各人が目標を設定し、その後の達成状況を報告するものです。優良者には報奨金として金一封が贈られます。

その他、人間ドック・予防接種の費用補助、年2回のゴルフ・ボウリング大会及び懇親会にて従業員同士のコミュニケーションを図る等、健康経営の推進に取り組んでいます。従業員一人ひとりの士気が高まることで、会社のイメージアップにも繋がります。2017年には鹿児島県内で初めて健康経営優良法人に認定され、その後も継続して認定されています。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

当社では、定期健康診断の受診率100%はもちろんのこと、がんなどの疾患の早期発見のため人間ドックの受診もすすめており、費用の半額を会社が負担しています。

また、全社員を対象とした産業医による衛生講話、社員の家族や新入社員に対する健康セミナーを実施するほか食生活改善の動機づけのためベジチェックによる野菜摂取レベルの測定等の取組を通じて従業員の健康に対する意識の向上につなげています。

そのほか、5日以上連続休暇の取得を義務付ける制度を設け有給休暇取得を促進させるほか、育児休業取得対象者とのコミュニケーションを密にとるなど取得しやすい環境づくりを行ったことで、昨年の男性社員の育児休業所得率は50%となりました。

こうした職場と家族も含めた健康への取り組みや社内制度の更なる充実により仕事へのやりがいや心身ともに健康的なワークライフバランスを目指しています。



ノ一残業デーの社内掲示板



野菜摂取レベル測定

ホームページ

<https://k-watanabegumi.co.jp/helsup/>